



Må bra med mat hela livet

En studiecirkel om kost och rörelse för seniorer.

Hälsosamma matvanor är viktigt genom hela livet. Men med stigande ålder blir maten och den fysisk aktivitet ännu viktigare.

Studiematerialet "Må bra med mat hela livet" inspirerar och stöttar deltagarna att skaffa sig kunskaper kring mat för att må bra. Under fem gruppträffar tillsammans med en cirkelledare varvas samtal och inhämtning av kunskap med rörelse, stimulerande gemenskap och förslag på goda mellanmål.

Materialet passar för alla grupper som är intresserade av att på ett personligt sätt samtala om och lära sig mer om maten, den fysiska aktivitetens betydelse och påverkan på vår hälsa i hög ålder.

Studiecirkeln material utgår ifrån Livsmedelsverkets kostråd till äldre och är framtaget i ett samarbete mellan Livsmedelsverket, ABF och Studieförbundet Vuxenskolan.

Studiematerialet är uppbyggt kring fem träffar och skapat som ett handledningsmaterial för cirkelledaren. Materialet varvar samtal, rörelse och gemenskap genom mellanmål. Givetvis går det utmärkt att även genomföra studiecirkeln digitalt.

Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan på din ort så får du veta mer.

